عندما أغضب

١



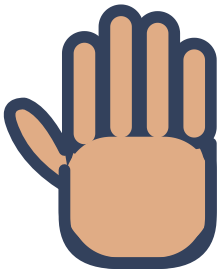
أحياناً أشعر بالغضب.

٢



كل الناس يشعرون أحياناً بمشاعر قوية. هذا طبيعي.

٣



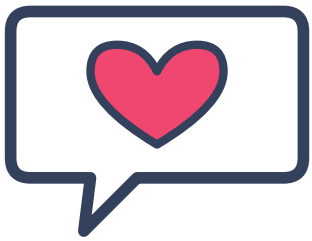
عندما أغضب، أستطيع أن أتوقف.

٤



أستطيع أن أتنفس ببطء ثلاث مرات، كأنني أنفخ بالوناً.

٥



أستطيع أن أطلب المساعدة من شخص كبير.

٦



ثم أشعر بالهدوء من جديد.

© Special Ed for Kids 2026. مجاني للاستخدام في البيت والصف.

قصتي: _____

بدايات الجمل: **أحياناً...** **الآخرون...** **أستطيع أن...** **ثم...**

١

٢

٣

٤

٥

٦

© Special Ed for Kids 2026. مجاني للاستخدام في البيت والصف.